# いんふぉめーしょん 情報蔵

information

## けんこう お酒とあなたのイイ関係

お酒は飲み方によって食欲増進やストレス解消などの効果がありますが、度を超すと肝臓病や心臓病、糖尿病、肥満などの原因となります。

保健センターで実施した健康づくりアンケートによると、本町では週に3回以上多量飲酒（日本酒なら3合以上、ビールなら1.5ℓ以上）する人の割合は男性で15.5％おり、全道平均(7.4％)の倍以上となっています。中でも50代男性は34.4％と実に3人に1人が多量飲酒者という結果でした。

お酒を長年にわたり多量に飲み続けると脂肪肝やアルコール肝炎から肝硬変に進行し、肝がんを発症する危険性が大きいこともわかっています。

妹背牛町国保被保険者を対象とした特定健診の血液検査の結果を見ると、肝臓機能が悪化している人の割合が年々増加してきています。肝臓機能に異常があった人の割合は平成20年は20％でしたが、その後少しずつ上昇を続け平成24年には30％となり、全道平均を大きく上回っています。

妹背牛町の皆さんの健康が飲酒により少しずつ蝕まれてきていると考えられるのではないでしょうか。

アルコールには血液の流れをよくしたり、動脈硬化予防に一役かっているＨＤＬ（善玉）コレステロールを増やしたりする効果がありますが、そのためには適量を守りお酒と上手に付き合っていくことが大切です。

**◎お酒との上手な付き合い方**

《日常編》

■週に2日以上、できれば連続した日で休肝日を決め、周囲に宣言しましょう。

■気分がよくなる程度のほ・ろ・酔・いでやめましょう。

■ウイスキーや焼酎など強いお酒は薄めて飲みましょう。

**お酒の適量の目安**

◎日本酒：1合
◎ウィスキー：シングル2杯
◎ビール：中びん1本
◎ワイン：グラス2杯
◎焼酎：ぐい飲み2杯

■寝酒は避けましょう。お酒には入眠効果はありますが、その一方で深い眠りを妨げます。寝酒は熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされるという悪循環に陥る危険性もあります。

《お酒の席編》

■飲む前に水を飲めば、満腹感で飲酒量が減り、アルコールの吸収がゆるやかになります。

■つまみを食べながら飲み、アルコールによる胃への負担を減らしましょう。

■会話を楽しみながら、ゆっくりと自分のペースで飲みましょう。

■二次会は遠慮し、夜12時以降はお酒を飲まないようにしましょう。

■お酒を飲みながら喫煙すると、アルコールでニコチンが溶けやすくなり、たばこの害が倍増します。また血管の収縮が速くなって動脈硬化を促進しますので禁煙を心掛けましょう。

## けいさつ 落氷雪による事故防止

例年2月は、寒暖の差が大きくなり、氷のようになった屋根の雪が落ちて下敷きになったり、屋根の雪下ろし作業中の転落や除雪機に巻き込まれるなど、尊い命を落とす事故が発生しています。このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

■通路に面した屋根の雪やつららを早めに下ろしましょう。

■危険な軒下を歩かないようにしましょう。

■子供たちを落氷雪の危険がある場所で遊ばせないようにしましょう。

■雪下ろしは転落防止用ロープなどを装着しましょう。

■除雪中に除雪機への巻き込みや、下敷きになるなどの事故が発生しています。除雪作業は、服装や周囲の安全を確かめながら行いましょう。

ねんきん

## 国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い６か月前納・１年前納もあり大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関またはお近くの年金事務所へお申し出ください。

１年度分の前納、４月～９月分の６ヶ月分前納の申込締切り日は２月末です。口座振替で前納を希望される方はお早めに手続きしてください。

**《ご注意いただきたいこと》**

残高不足で口座からの引き落としができなかった場合は、割引がなくなりますのでご注意ください。

特に初めて口座振替で、１年度分または６ヶ月分の前納を申し込まれた方は前納の保険料に加えて、前年度の３月分の保険料が同時に引き落としになりますので、残高不足にご注意ください。

しょうぼう

## おぼえておこう 家族を火災から守る ３つの約束

暖房器具の使用などにより火災が発生しやすい時期になりました。住宅からの火災を防ぐため、次の３つのことを実行しましょう。

①冬はストーブのまわりに気を付けて

・ストーブのまわりに洗濯物を干さないようにしましょう。

・ストーブのまわりに新聞や雑誌など燃える物は置かないようにしましょう。

・ポータブルストーブを付けたまま燃料を給油することはやめましょう。

②家族の命を守るために住宅用火災警報器を付けて

・火災の早期発見に有効な住宅用火災警報器を設置して暮らしの安全・安心を確保しましょう。

また、設置した住宅用火災警報器は「いざ」というときのために、日ごろから点検とお手入れを心がけましょう。

・点検→月１回を目安に「引きヒモを引く」又は「ボタンを押す」などして、音が鳴ることを確認しましょう。

・掃除→汚れやホコリを定期的に取り除きましょう。（点検や掃除方法については取扱説明書をご覧下さい）

③燃えにくい素材の防災品を使おう

・火災の発生の予防、拡大防止及び火災による負傷者の発生防止に極めて有効である「防炎品」を使いましょう。

## 戸籍の窓

12月16日～１月15日 届け出分

### お誕生おめでとうございます

北嶋　陽斗（はると） くん　12/31　宏光 さん

### お悔やみ申し上げます

久村　和明　さん　1/3　72歳

### ご厚志ありがとうございました

妹背牛町社会福祉協議会

■10区　久村 みよ子　様
夫 久村　和明 氏 死去に際して

### ご寄附ありがとうございました

妹背牛町

■３区　山下　英治　様
ふるさと妹背牛応援寄附として